



MON VILLAGE  
URBAIN



mairie-begles.fr

Jeudi 12 mai 2022

## JOURNÉE 100 % FEMMES : COMMENT SE RÉAPPROPRIER SON CORPS GRÂCE AU SPORT ?

SAMEDI 21 MAI – DE 10H À 17H – À LA PLAINE DES SPORTS DE BÈGLES

La Ville de Bègles organise une journée dédiée aux femmes afin de leur proposer des ateliers de sensibilisation et des activités autour du bien-être et de la pratique sportive. Ce rendez-vous gratuit réunit une vingtaine de partenaires et clubs sportifs du territoire.

La Ville de Bègles donne rendez-vous aux Béglaises pour un événement 100 % femmes, samedi 21 mai, de 10h à 17h à la Plaine des Sports. Cette journée est l'occasion pour les femmes de s'informer sur les pratiques sportives proposées sur le territoire, de rencontrer les acteurs locaux de la santé et du bien-être, et de s'amuser ! L'objectif est de proposer aux femmes des outils et activités afin qu'elles (re)prennent confiance en elles et en leur corps, grâce au sport. Au programme : course d'obstacles en équipe, initiations sportives, mini-conférences, ateliers de sensibilisation.

### COURSE D'OBSTACLES DEGUISÉE

Une course d'obstacles, la B'Glaise Run, est organisée en ouverture de l'événement. 12 obstacles insolites sont à franchir en équipe (de 2 à 4 personnes), à partir de 16 ans. Un prix sera remis à l'équipe ayant le déguisement le plus original.

Inscriptions sur [www.mairie-begles.fr](http://www.mairie-begles.fr) et le jour de la course à 9h. Echauffement à 9h30, départ à 10h.

### ATELIERS DE SENSIBILISATION ET INITIATIONS SPORTIVES

Des mini-conférences permettront d'aborder différentes thématiques :

- Les formations dispensées par l'école Sport Santé Avenir
- Les bénéfices de l'activité physique pour les personnes atteintes de cancer - par l'Association CAMI Sport & Cancer

Samedi 21 mai de 10h à 17h  
à la Plaine des Sports



NUTRITION SPORT-SANTÉ BIEN-ÊTRE SELF DÉFENSE ESTIME DE SOI  
STANDS COURSE D'OBSTACLES INITIATIONS SPORTIVES

mairie-begles.fr



Bègles  
VOS ÉNERGIES



mairie-begles.fr



#### CONTACT PRESSE | VILLE DE BÈGLES

Service Communication

Maëlle Bouteila : m.bouteila@mairie-begles.fr | 05 56 49 88 59

77 - Rue Calixte Camelle - 33130 Bègles



MON VILLAGE  
URBAIN



# DE PRESSE

mairie-begles.fr

- *L'image du corps* - par une diététicienne-nutritionniste
- *Le sport n'a pas de genre* - par le Boxing Club Bacalan
- *Les gens rient parce que je suis différent, je ris parce qu'ils sont tous pareil* - par le Comité Départemental Handisport
- *La seule chose à briser c'est le silence* - par le Boxing Club Bacalan

Les nombreux partenaires présents proposeront également des **temps d'information et de sensibilisation** :

- Bilan sport-santé par la Maison Sport Santé de Bègles et l'association Mon vélo, Ma santé
- Initiation aux premiers secours par l'association des étudiants en médecine Choquez-Nous !
- Prévention pour la lutte contre les maladies cardiovasculaires par la Fédération Française de Cardiologie et le club du cœur de Bègles
- Atelier de diagnostic de vélo, par l'association Cycles et Manivelles
- Ateliers sur les encas énergétiques et sur les bases d'une alimentation équilibrée, animés par une diététicienne-nutritionniste
- Réflexologie plantaire par l'ASPOM Kim Tao

Enfin, les clubs sportifs du territoire proposeront aux femmes des **découvertes et initiations sportives** :

- Boxe par le Boxing Club Bacalan
- Ultimate, yoga, badminton, danse de salon/batchata, qi gong, sophrologie, par l'Amicale Laïque
- Basket fauteuil et ceci foot, par le Comité Départemental Handisport
- Danse en ligne, par Borderline Dancer
- Futsal, par les Girondins de Bordeaux
- Handball, par le CAB
- Self défense/taïso/stretching relax, par le Dojo Béglais
- Yoga thaï et taïchi, par l'ASPOM Kim Tao